



JURNAL PSIKOHUMANIKA

[Http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika](http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika)

EFEKTIFITAS PELATIHAN KECERDASAN EMOSIONAL UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PANTI ASUHAN

Rebecca Surya Wijaya¹⁾, Gazhella Stefy Putri²⁾, Lena Nessyana Pandjaitan³⁾
^{1,2,3} Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya.

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:

December 2019

Approved:

April 2020

Published:

June 2020

Keywords :

*emotional intelligence;
psychological well-
being; adolescents;
orphanage.*

ABSTRACT

This study aims to improve psychological well-being of adolescents Harapan orphanage through emotional intelligence training. Emotional Intelligence aspects in this study are perceiving emotion, facilitating thought with emotion, understanding emotion, and managing emotion. The concept of this training is experiencing learning. Material of training taught and delivered through lecturing, games, discussion, writing task, reflection, role play, presentation, and self record. Participants are 14 teenage boys who lived in HA Orphanage. The design chosen for this study was one-group pretest-posttest design. The result of quantitative analysis was significant differences before and after training. It showed that emotional intelligence training was effective to improve psychological well-being of teenage boys Harapan's orphanage.

Alamat Korespondensi:

Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya.

p-ISSN: 1979-0341
e-ISSN : 2302-0660

E-mail:

5120041rebecca@gmail.com,
gazhellastefy@gmail.com,
lenapanjaitan66@gmail.com

Rebecca Surya Wijaya¹⁾, Gazhella Stefy Putri²⁾, Lena Nessyana Pandjaitan³⁾

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Sejarah Artikel Diterima : Desember 2019 Disetujui: April 2020 Dipublikasikan: Juni 2020</p> <hr/> <p>Kata Kunci: Kecerdasan emosional; kesejahteraan psikologis; remaja; panti asuhan</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan Harapan melalui pelatihan kecerdasan emosional. Aspek kecerdasan emosional yang diberikan adalah <i>perceiving emotion, facilitating thought with emotion, understanding emotion</i>, dan <i>managing emotion</i>. Konsep pelatihan adalah <i>experiencing learning</i>. Materi disampaikan dalam bentuk <i>lecturing</i>, permainan, diskusi, tugas tertulis, refleksi, drama, presentasi, dan <i>self record</i>. Peserta pelatihan adalah 14 orang remaja laki-laki berusia 12-18 tahun. Desain yang digunakan adalah pre-eksperimental one group pretest-posttest. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan <i>Ryff's Psychological Well-being design</i>. Hasil dari analisis kuantitatif adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan. Hal ini berarti pelatihan kecerdasan emosional efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja laki-laki panti asuhan Harapan.</p>

PENDAHULUAN

Menurut Keputusan Menteri Sosial tahun 2004 Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (atau panti asuhan) merupakan panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi anak yatim, piatu, dan yatim piatu yang kurang mampu serta terlantar agar potensi dan kapasitas belajarnya pulih kembali dan dapat berkembang secara wajar. Kesejahteraan anak secara fisik maupun psikologis merupakan tujuan utama didirikannya panti asuhan (Kemensos, 2017). Kementerian sosial berusaha untuk memenuhi kesejahteraan anak yatim piatu dan terlantar, termasuk kesejahteraan psikologis. Sayangnya hal ini menjadi tantangan tersendiri mengingat banyaknya jumlah anak yatim piatu dan terlantar yang banyak. Menurut data yang dihimpun oleh Kementerian Sosial Indonesia pada tahun 2016 terdapat sekitar 4,1 juta anak telantar di Indonesia, sedangkan pada tahun 2016 jumlah panti asuhan di Indonesia adalah 5.700 panti asuhan terakreditasi dan 8.200 yang belum memiliki akreditasi (Detik News, 2016).

Jumlah yang terlalu banyak dan tidak seimbang menyebabkan kendala baik terkait fasilitas maupun kesejahteraan penghuni panti asuhan. Mereka yang tinggal di panti asuhan seringkali kurang terpenuhi dalam kebutuhan dasar dan memiliki permasalahan internal sehingga dapat membahayakan kesehatan mental (Makame, Ani, & Grantham-McGregor, 2002). Individu yang tinggal di panti asuhan

memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami masalah dengan teman sebaya karena merasa tidak dimengerti, memiliki masalah dalam konsentrasi, mimpi buruk, dan stress (Cluver & Gardner, 2006). Penghuni panti asuhan juga lebih beresiko mengalami gangguan emosi dan permasalahan psikologis dibandingkan dengan teman sebaya (Singh & Suvidha, 2016).

Permasalahan psikologis tidak saja dialami bagi penghuni yang tinggal di panti asuhan yang kurang mampu, namun juga dialami oleh mereka yang tinggal di panti asuhan dengan fasilitas memadai. Hal ini dikarenakan kondisi psikologis anak yatim piatu yang dianggap lebih rentan daripada mereka yang masih memiliki orangtua dan tidak terlantar (Shiferaw, Bacha, & Tsegaye, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Hailegiorgis dan kolega, diketahui bahwa kondisi psikologis penghuni panti asuhan terancam. Kesejahteraan psikologis penghuni panti asuhan lebih rendah daripada non-penghuni panti asuhan. Penghuni panti asuhan mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri (Hailegiorgis, et al., 2018).

Konsep Kesejahteraan Psikologis merupakan suatu kondisi ketika individu tidak memiliki tekanan atau *distress* dan masalah mental lainnya. Kesejahteraan psikologis mulai dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Konsep kesejahteraan psikologis merupakan integrasi dari teori perkembangan, psikologi klinis, dan konsep kesehatan mental (Ryff, 1996). Kesejahteraan psikologis terbagi ke dalam enam aspek atau dimensi yaitu kemandirian (*autonomy*), penguasaan akan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self acceptance*), (Ryff, 2014). Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi ketika individu memiliki perasaan bahagia dan lebih dari puas akan kehidupan, namun tidak berarti tidak adanya pengalaman negatif (Wells, 2010).

Rendahnya kesejahteraan psikologis penghuni panti asuhan dapat disebabkan karena kurang terpenuhinya kebutuhan sehari-hari (perengkapan sekolah, makanan, dll). tidak adil, perilaku buruk (mencuri, kabur dari sekolah, atau mengonsumsi narkoba), dan permasalahan psikologis internal individu (Dorsey et

al., 2015). Permasalahan psikologis yang biasanya dialami penghuni panti asuhan adalah memiliki kesulitan dalam menyampaikan pikiran dan perasaan, kesulitan dalam mengekspresikan diri, merasa kesepian, menangis sendiri, kurangnya rasa tenang, kurang ada tujuan yang jelas dan harapan, serta merasa tidak bahagia (Dorsey et al., 2015).

Permasalahan psikologis tidak hanya dialami oleh anak-anak namun juga remaja. Remaja yatim piatu dan terlantar rentan mengalami permasalahan psikologis seperti ketergantungan emosi yang dapat berpengaruh pada kondisi mereka saat ini ataupun dimasa mendatang (Cluver, Fincham, & Seedat, 2009). Remaja yatim piatu juga rentan mengalami masalah internal seperti depresi dan kecemasan (Earls, Raviola, & Carlson 2008). Selain itu timbul juga perasaan tidak berdaya dan sendirian (Atwine et al., 2005; Cluver et al., 2009; Tefera & Mulatie, 2014). Terdapat stressor yang diakibatkan perubahan kondisi hidup, misalnya berkaitan dengan kematian orangtua, perpisahan dengan saudara dan kerabat, kehilangan dukungan sosial, dan ketidakstabilan di tempat tinggal yang baru (Foster et al., 1997; Urassa et al., 1997). Rasa kehilangan yang disebabkan kematian dari salah satu atau kedua orangtua memberikan dampak negatif pada kondisi kesejahteraan psikologis. Ketika kesejahteraan psikologis individu rendah dapat membahayakan masa depan seseorang (Atwine et al., 2005; Cluver et al., 2009; Tefera & Mulatie, 2014).

Mengacu pada penelitian terdahulu yang telah dipaparkan minimnya kesejahteraan psikologis pada penghuni remaja panti asuhan akibat masalah psikologis juga terlihat pada remaja penghuni panti asuhan Harapan (bukan nama sebenarnya). Penghuni panti asuhan merupakan remaja yang telah kehilangan ayah, ibu, kedua orangtua, atau berasal dari keluarga tidak mampu. Permasalahan yang dialami oleh remaja penghuni panti asuhan (bersama dengan indikator kecerdasan emosi) diantara lainnya adalah : 1) Penerimaan terhadap kondisi yang dialami saat ini serta peraturan panti asuhan yang berlaku (*self acceptance*); 2) Kurang terjaganya hubungan baik dengan teman sebaya. Masih sering terjadinya *bullying* (*positive relations with others*); 3) Kurang memahami akan diri sendiri yang nampak pada ketidaktahuan akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki

(*personal growth*); 4) Kurangnya kemampuan dan ketrampilan dalam mengambil keputusan untuk mengatasi masalah secara mandiri (*autonomy*); 5) Kurang serius dalam memikirkan tujuan masa depan (*purpose in life*); 6) Sikap dalam penghargaan terhadap fasilitas yang sudah diterima (*environmental mastery*).

Sejauh ini orangtua asuh di Panti Asuhan Harapan telah berusaha membina dan menghibur remaja panti asuhan melalui kegiatan keagamaan yang rutin dilakukan. Pihak panti asuhan berusaha menyediakan fasilitas seperti komputer dan internet. Namun pihak panti asuhan mengaku mengalami kesulitan untuk memantau perkembangan masing-masing remaja panti asuhan karena jumlah anak panti asuhan yang berusia muda lebih banyak dan dianggap lebih memerlukan perhatian dan dukungan. Religiusitas yang selama ini digunakan sebagai sarana untuk menyejahterakan remaja panti asuhan dianggap kurang efektif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adeyemo pada tahun 2008 diperoleh bukti bahwa mengembangkan kecerdasan emosional lebih efektif dibanding religiusitas, dan *self-efficacy* untuk memprediksi kesejahteraan psikologis remaja (Adeyemo, 2008).

Beberapa penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Carmeli pada tahun 2009 menghasilkan penelitian bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi juga memiliki tingkat kepuasan hidup, penerimaan diri, dan harga diri yang lebih tinggi pula. Ketiga hal tersebut merupakan faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis individu (Carmeli, 2009). Selain itu, Pada penelitian yang dilakukan oleh Salami pada tahun 2011, diperoleh hasil bahwa kecerdasan emosional secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian tersebut dilakukan pada 400 murid senior di Nigeria (Salami, 2010)

Kecerdasan emosi awalnya merupakan konsep yang berasal dari kecerdasan sosial. Konsep kecerdasan sosial diperkenalkan oleh Thorndike dan Stein pada tahun 1937 (Freshman & Robini, 2004). Kemudian pada tahun 1940 Wechsler mengembangkan model *intelligence* dengan membaginya menjadi dua dimensi, yaitu *cognitive skills* dan *non-intellective intelligence*. Kecerdasan emosi merupakan bagian dari *non-intellective intelligence* (Samad, 2014). Kecerdasan

emosi didefinisikan sebagai kemampuan dalam menerima, menilai, dan mengekspresikan emosi secara akurat. Kemampuan untuk mengakses perasaan tersebut dan mengaitkannya dengan kemampuan berfikir, kemampuan untuk memahami informasi tentang sebab-sebab timbulnya perasaan dan memanfaatkannya, serta kemampuan untuk meregulasikan perasaan untuk mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000).

Menurut Samad kecerdasan emosi adalah pemahaman dan pengenalan individu akan emosinya sendiri. Kemudian memanfaatkan informasi tersebut sebagai dasar dalam memahami sesuatu dan bertindak (Samad, 2014). Menurut Goleman, kecerdasan emosi dimiliki oleh semua orang dan dapat dikembangkan. Setiap orang dapat mengawasi keadaan emosinya (Goleman, 1995).

Kecerdasan emosi memiliki empat aspek (Mayer et., 2001) yaitu: 1) *Perceiving emotion* yang merupakan kemampuan dalam mengidentifikasi ungkapan emosi diri sendiri dan orang lain, baik emosi yang sebenarnya maupun bukan, verbal maupun non-verbal; 2) *Facilitating thought with emotion* yang merupakan kemampuan untuk memanfaatkan informasi mengenai emosi untuk meningkatkan kemampuan berfikir; 3) *Understanding emotion* yang merupakan kemampuan untuk memahami informasi emosi mengenai hubungan, perpindahan satu emosi dengan yang orang lain, dan informasi linguistik mengenai emosi. Hal ini membantu individu untuk berempati; 4) *Managing emotion* yang merupakan kemampuan untuk mengelola emosi dan hubungan emosional bagi perkembangan diri dan hubungan dengan orang lain

Pada penelitiannya, Mayer menjelaskan bahwa kecerdasan emosi bukan hanya sebagai pelindung dari perasaan negatif tetapi secara langsung berkaitan dengan emosi positif dan *psychological well-being*. Secara teori kecerdasan emosi dianggap memiliki hubungan dengan *subjective well-being* dan kesehatan mental yang positif (Mayer et al., 1999; Brackett & Mayer, 2003; Zeidner, 2012). Berdasarkan rangkaian penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa secara teoritis kecerdasan emosional dianggap mampu secara signifikan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis individu.

Pelatihan kecerdasan emosional pada penelitian ini akan mengajarkan konsep dasar tentang emosi dan tindakan yang tepat untuk merespon emosi tersebut. Pemahaman akan emosi dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Individu dapat memanfaatkan emosi pada hal yang positif seperti memotivasi dan memacu diri untuk menjadi lebih baik agar dapat mencapai tujuan dan harapan. Pelatihan kecerdasan emosi yang diberikan akan menggunakan konsep *experience learning*. *Experience learning* merupakan sebuah konsep belajar yang terdiri dari empat bagian yaitu *concrete experience* (pengalaman konkret dan nyata), *abstract conceptualization* (konsep abstrak), *reflective observation* (observasi dan refleksi), dan *active experimentation* (eksperimen atau mencoba secara aktif dan langsung). Inti dari konsep ini adalah belajar melalui pengalaman nyata (Kolb & Kolb, 2005). Belajar melalui pengalaman nyata akan dilakukan dengan bantuan audio-visual, studi kasus, drama, dan refleksi pribadi.

Berdasarkan penelitian terdahulu, kecerdasan emosional berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu. (Adeyamo, 2008; Carmeli, 2009; Salami; 2011). Hasil penelitian terdahulu serta hasil observasi wawancara di lapangan menjadi pertimbangan peneliti untuk mengetahui pengaruh pelatihan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis, Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya pengaruh pelatihan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis remaja Panti Asuhan Harapan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen. Metode eksperimen memiliki tujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung (Furlong, Lovelace, & Lovelace, 2000). Pada penelitian ini variabel bebas adalah pelatihan kecerdasan emosi, sedangkan variabel tergantung adalah kesejahteraan psikologis remaja Panti Asuhan Harapan. Jenis eksperimen pada penelitian ini adalah *one group pretest and posttest design*. Hanya terdapat satu kelompok yang diberi perlakuan tertentu. Pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung diperoleh dari perbedaan skor pada *pretest* dan *posttest* (Yuwanto, 2012). Pada penelitian ini hanya terdapat satu kelompok karena

keterbatasan subjek. Skor *pretest* dan *posttest* menjadi ukuran keberhasilan pelatihan.



Gambar 1.

Desain penelitian *one group pretest and posttest design*.

Keterangan:

O1: *Pretest*

X : Pelatihan Kecerdasan Emosional

O2: *Posttest*

Partisipan Penelitian

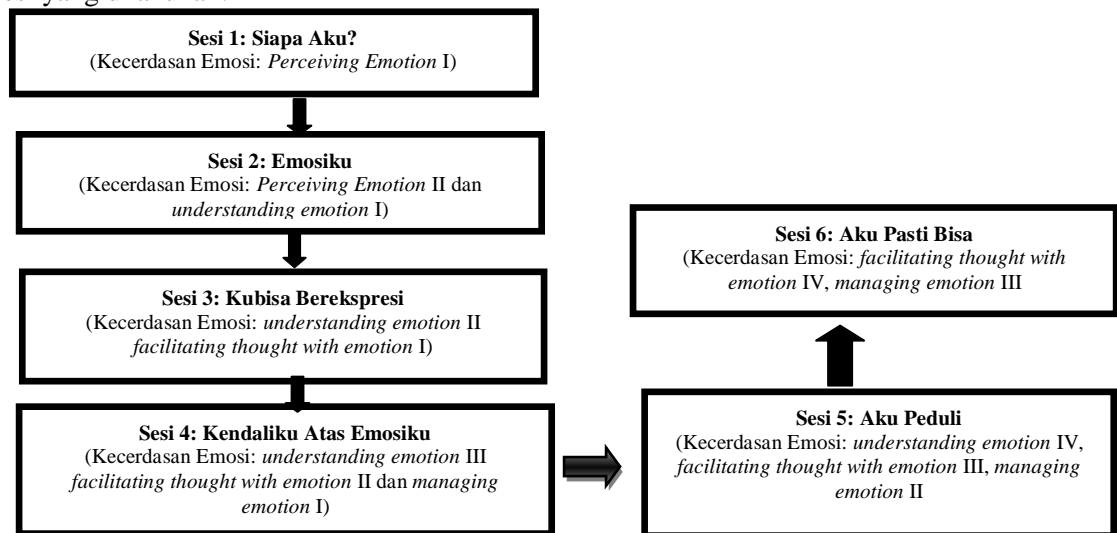
Partisipan pelatihan adalah remaja yang menjadi anak asuh dari Yayasan Panti Asuhan Harapan. Jenis kelamin dari remaja asuhan Panti Asuhan Harapan adalah laki-laki. Remaja panti asuhan ini berasal dari berbagai daerah di Pulau Jawa. Ada yang yatim, piatu, yatim piatu, dan yang berasal dari keluarga kurang mampu. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah 14 orang. Kriteria dari partisipan penelitian adalah: 1) Tinggal di gedung Panti Asuhan Harapan (untuk memisahkan dari remaja panti yang pulang saat malam); 2) Masih bersekolah (SMP-SMA)

Pengumpulan Data

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, skala kecerdasan emosional, skala kesejahteraan psikologis, dan hasil lembar kerja mandiri dan evaluasi. Skala kecerdasan emosional diukur menggunakan *The Assessing Emotion Scale*. *The Assessing Emotion Scale* yang dikembangkan oleh Schutte, Malouff, & Bhullar (2009) berdasarkan model *emotional intelligence* Salovey dan Mayer tahun 1990. *The Assessing Emotion Scale* terdiri dari 33 item pernyataan yang berasal dari empat aspek kecerdasan emosi dan merupakan skala *likert*. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala *Ryff's Psychological Wellbeing*. Alat ukur *Ryff's Psychological Wellbeing* dikembangkan oleh Ryff (1989), alat ukur ini disusun berdasarkan 6 dimensi dari kesejahteraan psikologis, terdiri dari 42 aitem, dan berbentuk *likert*. Selain menggunakan skala, penelitian ini juga melakukan evaluasi terhadap pengetahuan peserta pelatihan dengan menggunakan lembar kerja yang telah disesuaikan dengan materi yang disampaikan dalam pelatihan. Penelitian ini juga melakukan *follow up* yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan lembar *check-list* berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologis.

Prosedur Intervensi

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat perbedaan kesejahteraan psikologis remaja Panti Asuhan Harapan setelah diberikan Pelatihan kecerdasan emosi. Program pelatihan yang dilakukan mengacu pada empat aspek kecerdasan emosi yaitu *perceiving emotion*, *facilitating thought with emotion*, *understanding emotion* dan *managing emotion*. Pelatihan dibagi menjadi enam sesi dan dilakukan selama tiga hari. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan partisipan. Berikut susunan sesi pelaksanaan pelatihan kecerdasan emosi yang dilakukan:



Gambar 2. Urutan Pelatihan Kecerdasan Emosi

Pada sesi pertama, peserta diajak untuk mengenal diri sendiri (*perceiving emotion*). Hal ini diperlukan untuk mempersiapkan peserta dalam memahami konsep emosi. Pada sesi kedua, peserta mulai diperkenalkan dengan konsep emosi dan macam-macamnya, termasuk memahami emosi yang dirasakannya (*perceiving emotion*). Pada sesi ini peserta mulai di ajak untuk menganalisis emosi yang dirasakan, baik yang positif maupun negatif (*understanding emotion*). Pada sesi ketiga peserta diajak untuk belajar mengekspresikan emosi dengan cara yang benar. Peserta perlu melakukan analisis emosi (*understanding emotion*) agar dapat menentukan respon yang tepat (*facilitating thought with emotion*). Pada sesi keempat, peserta diajak untuk belajar mengelola emosi dan lebih memfokuskan emosi pada hal yang positif (*managing emotion*). Tentu saja agar dapat mengelola emosi dengan baik, peserta perlu diingatkan kembali untuk menganalisis emosi yang dirasakan (*understanding emotion*) dan memilih tindakan yang tepat sebagai respon atas emosi (*facilitating thought with emotion*). Pada sesi kelima, peserta diajak untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain. Agar dapat melakukannya, peserta harus dapat

menganalisis emosi diri dan orang lain (*managing emotion*). Selain itu agar dapat menunjukkan respon yang tepat terhadap emosi orang lain diperlukan proses kognitif (*facilitating thought with emotion*) dan pengelolaan emosi yang baik (*managing emotion*). Pada sesi keenam, peserta diajak untuk mulai memikirkan masa depan dengan membuat tujuan dan cara yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Proses membuat tujuan memerlukan fungsi kognitif (*facilitating thought with emotion*) dan pengelolaan emosi yang baik agar tetap semangat mencapai tujuan (*managing emotion*). Keenam sesi disesuaikan dengan permasalahan yang dialami remaja panti asuhan. Remaja panti masih kurang memahami diri sendiri dan emosi, kurang memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya, dan kurang memiliki tujuan serta semangat untuk mencapai tujuan tersebut. Materi disampaikan menggunakan *lecturing*, permainan, diskusi, tugas tertulis, refleksi, drama, presentasi, dan *self record*.

Analisis Data

Analisis data dilakukan pada tes pengetahuan dan skala dari variabel bebas (kecerdasan emosi) dan variabel tergantung (kesejahteraan psikologis). Sebelum melakukan pengujian secara kuantitatif, dilakukan pembuatan norma kelompok untuk analisis tes pengetahuan dan skala. Pengujian kuantitatif yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji beda. Uji normalitas dilakukan untuk melihat sebaran data yang diperoleh. Uji beda dilakukan untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.00.

HASIL

Terdapat dua macam data yang dianalisis, pertama adalah data dari tes pengetahuan dan kedua adalah data dari skala. Masing-masing dilakukan pada kedua variabel yaitu kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis.

Hasil Evaluasi Tes Pengetahuan

Langkah pertama adalah membuat norma sebagai tolak ukur dalam menentukan tinggi rendahnya skor. Setelah itu dilakukan perbandingan *mean pretest* dan *posttest* untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan skor. Pengujian tes *mean* pengetahuan hanya

dilakukan pada variabel kecerdasan emosi sesuai dengan informasi yang diberikan pada saat pelatihan. Berikut hasil perhitungannya:

Tabel 1. Perbandingan *mean* tes pengetahuan kecerdasan emosi

	<i>Pretest</i> Pengetahuan Kecerdasan Emosi	<i>Posttest</i> Pengetahuan Kecerdasan Emosi
<i>Mean</i>	7	10

Tabel 1 menunjukkan rata-rata skor pengetahuan kecerdasan emosi sebelum pelatihan 7 dan setelah pelatihan 10. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan kecerdasan emosi setelah dilakukan pelatihan. Hasil pengujian normalitas pada data hasil *pretest* tes pengetahuan kesejahteraan emosi adalah 0,003, sedangkan hasil *posttest* adalah 0,421. Terdapat data yang memiliki signifikansi lebih dari 0,05 (*sig posttest* > 0,0 sehingga sebaran data tidak normal. Uji normalitas data melihat hasil analisis Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Analisis uji beda yang dilakukan adalah analisis statistik non parametric. Analisis uji beda terhadap data skor pengetahuan kesejahteraan psikologis dilakukan dengan uji non parametrik *Wilcoxon signed ranks test*. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Beda Tes Pengetahuan Kecerdasan Emosi

<i>Test Statistics</i>	
	Pre-Pos
Asymp. Sig. (2-Tailed)	.002

Tabel 2 menunjukkan signifikansi 2-tailed sebesar 0,002. Hasil tersebut kurang dari 0,05 (*sig* < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* tes pengetahuan kecerdasan emosi. Hal ini menunjukkan terjadinya perubahan pengetahuan kecerdasan emosi pada peserta pelatihan.

Hasil Evlauasi Skala Kesejahteraan Psikologis dan Kecerdasan Emosi

Pada data hasil tes skala kesejahteraan psikologis dan kecerdasan emosi juga dibuat norma dengan menggunakan *mean* ideal kemudian dilakukan perbandingan *mean pretest* dan *posttest* untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan skor. Hasil perbandingan *mean* skala kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan *mean* skala kesejahteraan psikologis

	<i>Pretest</i> Pengetahuan Kesejahteraan Psikologis	<i>Posttest</i> Pengetahuan Kesejahteraan Psikologis
<i>Mean</i>	119,28	124,85

Tabel 3 menunjukkan rata-rata skor kesejahteraan psikologis sebelum pelatihan 119,28 dan setelah pelatihan 124,85. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor kesejahteraan psikologis setelah dilakukan pelatihan. Kemudian dilakukan uji normalitas dengan melihat hasil analisis Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Hasil pengujian normalitas adalah signifikansi skor *pretest* kesejahteraan psikologis sebesar 0,555 dan nilai *posttest* sebesar 0,084. Keduanya memiliki nilai signifikansi lebih besar yaitu dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) sehingga sebaran data normal. Analisis uji beda yang dilakukan adalah analisis statistik parametrik dengan menggunakan uji parametrik *paired sample t-test*. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Beda Tes Pengetahuan Kesejahteraan Psikologis

<i>Paired Samples Test</i>		
		<i>Sig. (2-tailed)</i>
Pair 1	<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kesejahteraan psikologis	0.003

Tabel 4 menunjukkan signifikansi 2-tailed sebesar 0,003 kurang dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan kesejahteraan psikologis sesudah dilakukan pelatihan.

Hasil perbandingan *mean* skala kecerdasan emosi adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Perbandingan *mean* skala kecerdasan emosi

	<i>Pretest</i> Pengetahuan Kecerdasan Emosi	<i>Posttest</i> Pengetahuan Kecerdasan Emosi
<i>Mean</i>	98,78	102,92

Tabel 5 menunjukkan rata-rata skor kecerdasan emosi sebelum pelatihan 98,78 dan setelah pelatihan 102,92. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor kecerdasan emosi setelah dilakukan pelatihan. Kemudian dilakukan uji normalitas dengan melihat hasil analisis Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Hasil pengujian

normalitas adalah signifikansi skor *pretest* kecerdasan emosi sebesar 0,202 dan nilai *posttest* sebesar 0,401. Keduanya memiliki nilai signifikansi lebih besar yaitu dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) sehingga sebaran data normal. Analisis uji beda yang dilakukan adalah analisis statistik parametrik dengan menggunakan uji parametrik *paired sample t-test*. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Beda Tes Pengetahuan Kecerdasan Emosi

<i>Paired Samples Test</i>		
		Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest dan <i>Posttest</i> kecerdasan emosi	0.006

Tabel 6 menunjukkan signifikansi 2-tailed sebesar 0,006 kurang dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* kecerdasan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan kecerdasan emosi sesudah dilakukan pelatihan.

Follow up

Follow up dilakukan satu minggu setelah program pelatihan selesai. *Follow up* diberikan dengan melakukan wawancara kepada orangtua asuh. Pertanyaan disusun dalam bentuk *checklist* indikator kesejahteraan psikologis yang telah disesuaikan dengan kehidupan sehari-hari remaja panti asuhan. Berdasarkan hasil wawancara dengan orangtua asuh terdapat beberapa perubahan paling menonjol yaitu mulai berkurangnya *bullying* dan munculnya keinginan saling tolong menolong, khususnya saat melakukan jadwal piket. Hal ini berkaitan dengan aspek *positive relations with others*. Selain itu selama satu minggu terakhir, anak panti asuhan lebih bersemangat saat bangun pagi untuk berangkat sekolah. Ada inisiatif untuk mengerjakan tugas sekolah. Hal ini berkaitan dengan aspek *autonomy* dan *purpose in life*.

PEMBAHASAN

Tujuan utama dari pelatihan kecerdasan emosi ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan Harapan. Pelatihan kecerdasan emosi yang telah dilakukan berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan Harapan. Hasil ini sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu. Menurut penelitian terdahulu, kecerdasan emosi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis Individu. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian yang menghasilkan bahwa kecerdasan emosi memiliki

Rebecca Surya Wijaya¹⁾, Gazhella Stefy Putri²⁾, Lena Nesyana Pandjaitan³⁾

hubungan dengan kesejahteraan psikologis seorang individu (Adeyamo, 2008; Carmeli, 2009; Salami; 2010).

Kecerdasan emosi memiliki empat aspek yang berkaitan dengan enam aspek kesejahteraan psikologis. Aspek pertama dari kecerdasan emosi adalah *perceiving emotion* atau penerimaan dan pengenalan akan emosi, yang berarti kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri secara akurat dan spesifik serta menangkap emosi orang lain baik yang verbal maupun non-verbal. Kemampuan dan pemahaman yang jelas akan emosi diri sendiri dan orang lain berkaitan dengan *autonomy* (kemandirian) dan *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain), yang merupakan aspek kesejahteraan psikologis. Ketika individu mampu memahami emosi diri sendiri dan orang lain, individu akan lebih berhati-hati dalam bertindak sehingga menghasilkan interaksi yang positif dengan orang lain. Selain itu pemahaman ini dapat membantu individu menjadi lebih mandiri karena secara emosi tidak tergantung pada orang lain. Individu paham akan perasaan yang dirasakannya sehingga lebih memahami tindakan yang perlu diambil dalam suatu kondisi dan tidak memerlukan orang lain untuk membantu mengambil keputusan.

Aspek kedua dari kecerdasan emosi adalah *facilitating thought with emotion (using emotion)* yang berarti kemampuan individu dalam menggunakan informasi akan emosi diri sendiri dan orang lain sebagai salah satu pertimbangan dalam proses berfikir. Aspek kecerdasan emosi ini berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologis *self acceptance* (penerimaan diri), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan). Pada penelitian ini tidak terjadi peningkatan pada aspek *facilitating thought with emotion*, sebagian peserta mengalami penurunan. Hal ini dapat terjadi karena aspek ini melibatkan proses kognitif yang kompleks, sehingga cukup sulit untuk dirubah dalam waktu yang singkat. Meskipun demikian, aspek kesejahteraan psikologis *self acceptance* (penerimaan diri), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) masih mengalami peningkatan karena juga berhubungan dengan tiga aspek kecerdasan emosi lainnya.

Aspek ketiga dari kecerdasan emosi adalah *understanding emotion* yang berarti memahami dan menganalisis emosi yang juga dapat membantu individu untuk lebih berempati. Aspek ini berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologis *positive relation with other* (hubungan yang baik dengan orang lain), *purpose in life* (tujuan hidup) dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi). Kemampuan berempati menolong individu untuk memahami situasi dan kondisi orang lain, sehingga lebih berhati-hati dalam ucapan dan

perbuatannya. Hal ini dapat menolong individu dalam relasi sosial sehingga meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Individu menjadi lebih terbuka dalam berfikir dan menerima pengalaman-pengaman baru. Individu juga dapat berempati pada diri sendiri. Hal ini membantu inidividu dalam melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dan memahami kekurangan serta kelebihan. Pemahaman yang lebih baik akan kekurangan dan kelebihan ini membantunya untuk mengetahui sejauh mana pertumbuhannya. Pemahaman yang baik tersebut juga dapat membantu individu berpikir realistis dalam menentukan tujuannya.

Aspek terakhir dari kecerdasan emosi adalah *managing emotion* yang berarti kemampuan dalam mengatur emosi yang dirasakan. Aspek ini berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologis *self acceptance* (penerimaan diri) dan *environmental mastery* (penguasaan akan lingkungan). Kemampuan dalam mengendalikan emosi sehingga tidak meledak-ledak membantu individu agar dapat berfikir lebih jernih. Ketika mampu berfikir jernih, individu lebih mampu melakukan evaluasi yang objektif terhadap diri sendiri sehingga individu mampu melihat dirinya secara utuh. Hal ini dapat menolong individu untuk menerima dirinya sendiri. Selain membantu menerima diri sendiri, kemampuan untuk berfikir jernih ini dapat membantu individu melihat kondisi dan situasi dengan lebih objektif. Ketika mampu melihat situasi dan kondisi dengan lebih objektif, individu dapat berfikir hal-hal yang bisa dimanfaatkan untuk meraih masa depannya. Individu dapat mengontrol emosi negatifnya dan menerima situasi apa adanya.

Keberhasilan pelatihan juga tidak lepas dari semangat dan antusias peserta dalam mengikuti pelatihan. Selama pelatihan, sebagian besar peserta menunjukkan ketertarikan dengan mendengarkan dan memperhatikan semua materi yang yang disampaikan serta mengikuti kegiatan dan aktivitas dengan baik. Hal ini tentu saja membantu peserta untuk menyerap dan memahami materi pelatihan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan setelah dilakukannya pelatihan kecerdasan emosi. Hal ini menunjukkan efektivitas pelatihan kecerdasan emosi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Hal ini terdapat pada hasil uji beda yang dilakukan pada data skala kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis.

Efektifitas pelatihan emosi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dapat dilihat pula dari hasil uji beda tes pengetahuan kecerdasan emosi. Ketika pengetahuan akan kecerdasan emosi meningkat (peningkatan pada skor *posttest*), terjadi pula peningkatan pada kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan (signifikansi uji beda pada skala kesejahteraan psikologis).

Hasil observasi menunjukkan antusiasme partisipan dalam mengikuti pelatihan. Selain itu partisipan juga menunjukkan konsentrasi dan kefokusannya. Mayoritas partisipan mengikuti instruksi narasumber dalam melakukan aktivitas pelatihan. Respon partisipan dalam proses pelatihan dalam menjadi salah satu faktor keberhasilan pelatihan. 5. Hasil *follow up* menyatakan bahwa ada perubahan perilaku pada peserta pelatihan secara umum.

SARAN

Penelitian ini memiliki kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dari penelitian ini adalah adanya waktu pertemuan sebelum pelatihan dengan partisipan. Hal ini mendukung terciptanya suasana yang akrab dengan partisipan. Partisipan lebih mengenal narasumber sehingga lebih ikut berpartisipasi dalam sesi pelatihan. Hal ini mendukung proses pelatihan. Kekurangan dari pelatihan ini adalah banyaknya pengukuran berupa angket *pretest* dan *posttest* yang harus dikerjakan. Selain itu waktu selesainya pelatihan yang terbilang malam sehingga pada bagian akhir sesi, peserta mulai kehilangan fokus dan konsentrasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, pertama berkaitan dengan jumlah dan karakteristik partisipan. Pada penelitian selanjutnya akan lebih baik bila jumlah partisipan lebih banyak. Hal ini dapat membantu agar hasil penelitian lebih dapat digeneralisasikan. Pelatihan juga dapat dilakukan pada jenis kelamin yang berbeda, yaitu perempuan. Hal ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempersempit rentang usia partisipan, misalnya pada jenjang pendidikan SMP atau SMA saja sehingga data yang diberikan dapat menjadi lebih spesifik.

Saran kedua yang dapat diberikan adalah mengenai pelaksanaan pelatihan. Materi dapat diberikan dengan cara yang lebih kreatif dan menyesuaikan dengan kecerdasan rata-rata partisipan agar lebih efektif. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan kasus sederhana yang mungkin dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan menggunakan *role*

play sebagai media untuk berlatih secara langsung. Selain itu permainan seru dengan makna tertentu dan video-video menarik akan sangat mendukung proses pemberian materi. Pada penelitian selanjutnya diharapkan waktu pelaksanaan juga lebih singkat sehingga selama pelatihan, partisipan tetap konsentrasi dan fokus.

Saran yang terakhir adalah terkait pengumpulan data angket, sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan peserta pelatihan. Peneliti selanjutnya dapat membagikan angket pada waktu tertentu dengan jarak yang tepat sehingga tidak membuat peserta bosan. Hal ini juga dapat menambah kualitas jawaban angket dari peserta pelatihan

Peserta pelatihan diharapkan untuk mempraktikkan cara yang telah diajarkan (SMART) untuk membuat tujuan hidup yang lebih efektif. Peserta diharapkan bersedia untuk mendengarkan keluh kesah teman dan saling mendukung untuk mencapai tujuan dan harapan masing-masing. Orangtua asuh juga diharapkan untuk lebih meluangkan waktu dalam membimbing anak asuh, tidak hanya yang berusia masih kecil tetapi juga remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyemo, D., & Adeleye, A. (2008). Emotional Intelligence, Religiosity, and Self-Efficacy as Predictors of Psychological Well-Being Among Secondary School Adolescents in Ogbomoso, Nigeria. *Europe's Journal of Psychology* 4 (1), 1-8. doi: 10.5964/ejop.v4i1.423
- Atwine, B., Cantor-Graaea, E., & Bajunirwe, F. (2005). Psychological distress among AIDS orphans in rural Uganda. *Social Science & Medicine* 61, 555-564. doi: 10.1016/j.socscimed.2004.12.018
- Brackett M.A. & Mayer J.D. (2003) Convergent, discriminant and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin* 29, 1-12. doi: 10.1177/0146167203254596
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, Weisberg, J. (2009). The Relationship between emotional intelligence and Psychological Wellbeing. *Journal of Managerial Psychology* Vol 24, 66-78. doi: 10.1108/02683940910922546
- Cluver, L., Fincham, D. S., & Seedat, S. (2009). Posttraumatic Stress in AIDS-Orphaned Children Exposed to High Levels of Trauma: The Protective Role of Perceived Social Support. *Journal of Traumatic Stress* 22(2), 106-112. doi: 10.1002/jts.20396
- Cluver & Gardner (2006), The psychological well-being of children orphaned by AIDS in Cape Town. *Annals of General Psychiatry* 5(8), 1-9. doi: 10.1186/1744-859X-5-8
- Detik News. (2016). *DetikNews*. Retrieved from news.detik.com: <https://news.detik.com/berita/3130939/menteri-sosial-ada-41-juta-anak-telantar-di-indonesia>
- Earls, F., Raviola, G. J., & Carlson, M. (2008). Promoting child and adolescent mental health in the context of the HIV/AIDS pandemic with a focus on sub-Saharan Africa. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49 (3), 295-312. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01864.x

- Foster G, Makufa C, Drew R, Mashumba S, Kambeu S (1997) Perceptions of children and community members concerning the circumstances of orphans in rural Zimbabwe. *AIDS Care* (9), 391–405. doi: 10.1080/713613166
- Freshman, B. & Rubino, L. Emotional intelligence skills for maintaining social networks in healthcare organizations. *Hospital Topics*, 82(3), 2-9, 2004. doi: 0.3200/HTPS.82.3.2-9
- Furlong, N. E., Lovelace, E. A., & Lovelace, K. A. (2000). *Basic Research Methods & Statistics - An Integrated Approach*. Orlando: Harcourt College Publishers.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Batman Books
- Hailegiorgis, M. T., Berheto, T. M., Sibamo, E. L., Asseffa, N. A., Tesfa, G., & Birhanu, F. (2018). Psychological wellbeing of children at public primary schools in Jimma town: An orphan and non-orphan comparative study. *PLOS ONE* 13(4), 1-9. doi: 10.1371/journal.pone.0195377
- Kemensos. (2015). *Badan Pembinaan Hukum Nasional*. Retrieved from [www.bphn.go.id: http://www.bphn.go.id/data/documents/09pmsos106.pdf](http://www.bphn.go.id/data/documents/09pmsos106.pdf)
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning Styles Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. *Academy of Management Learning & Education* 4(2), 193-212. doi: 10.5465/amle.2005.17268566
- Makame, V., Ani, C., & Grantham-McGregor, S. (2002). Psychological well-being of orphans in Dar El Salaam, Tanzania. *Acta Pñdiatr* 91, 459-465. doi: 10.1080/080352502317371724
- Mayer J.D., Caruso D. & Salovey P. (1999) Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 27, 267–298. doi: 10.1016/S0160-2896(99)00016-1
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Gill, S. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 232-242. doi: 10.1037//1528-3542.1.3.232
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511807947.019
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (2014) Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1(83), 10 – 28. doi: 10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement and implication for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 14–23. doi: 10.1159/000289026
- Salami, S. O. (2010). Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-Being And Students' Attitudes: Implications For Quality Education. *European Journal of Educational Studies* 2(3), 247-257. doi: 10.18767/ejes.71026
- Samad, D. H. (2014). Emotional Intelligence The Theory And Measurement Of EQ. *European Scientific Journal* 2, 208-213. doi: 10.19044/esj.2014.v10n10p%25p
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). *The Assessing Emotions Scale. 1st Edition*. US: Springer Publishing. doi: 10.1007/978-0-387-88370-0_7

- Shiferaw, G., Bacha, L., & Tsegaye, D. (2018). Prevalence of Depression and Its Associated Factors among Orphan Children in Orphanages in Ilu Abba Bor Zone, South West Ethiopia. *Psychiatry Journal*, 1-7. doi: 10.1155/2018/6865085
- Singh, A., & Suvidha, D. (2016). Well-being of Orphans : A Review on their Mental Health Status . *International Journal of Scientific Research in Science and Technology* 2(5), 180-184. Retrieved from academia.edu /29971120/Well-being_of_Orphans_A_Review_on_their_Mental_Health_Status
- Tefera, B., & Mulatie, M. (2014). Risks, protection factors and resilience among orphan and vulnerable Children (OVC) in Ethiopia: Implications for intervention. *International Journal of Psychology and Counseling* 6(3), 27-31. doi: 10.5897/IJPC2013.0241
- Urassa M, Boerma JT, Ng'weshemi JZL, Isingo R, Schapink D, Kumogola Y (1997) Orphanhood, child fostering and the AIDS epidemic in rural Tanzania. *HealthTransit Rev* (7), 141–153. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org>
- Wells, I. E. (2010). Psychological Well-Being,. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Yuwanto, L. (2012). *Pengantar Metode Penelitian Eksperimen*. Jakarta: CV. Dwiputra Pustaka Jaya.
- Zeidner M., Matthews G. & Roberts R.D. (2012) The emotional intelligence, health, and wellbeing nexus: what have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being* 4, 1–30. doi: 10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x